PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Alimentação pré e pós-treino

ADVERTÊNCIAS!

- As informações fornecidas neste material são destinadas para o conhecimento geral e não substituem as orientações de seu médico ou nutricionista.

- Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, alergia, intolerância e outras individualidades na seleção dos alimentos das opções de alimentação para seu pré e pós-treino. Você deve adequar o consumo dos alimentos de acordo com as suas necessidades e restrições.

Alimentação pré e pós-treino

O carboidrato e a proteína são os nutrientes essenciais nas refeições pré e pós-treino.

Ambos são importantes nas duas refeições, pois têm ação específica em cada uma delas.

Porém, o carboidrato deve ser consumido em maior quantidade na refeição pré-treino, pois é fonte de energia, enquanto na refeição pós-treino, a proteína deve estar em maior quantidade para construção e recuperação da massa muscular.

Entenda como cada um vai agir

Carboidratos

O carboidrato é a principal fonte de energia durante o exercício, por isso, não deve ser esquecido na sua alimentação pré-treino.

É do carboidrato que vem a energia do treino. Portanto, você deve ingerir uma maior quantidade deste nutriente antes do treino.

Mas não se deve pensar no pré-treino como a única refeição que antecede o treino, e sim nas refeições antes do treino.

Além disso, algumas pessoas podem sentir desconfortos gastrointestinais quando consomem alimentos pouco tempo antes do treino/competição.

Para essas pessoas é indicado o consumo de alimentos mais leves antes do treino, e os alimentos que causem menos desconfortos.

Para atividades de média e longa duração, carboidratos com absorção mais lenta são as melhores opções, pois vão manter a glicemia e a energia por mais tempo.

Já para atividades de curta duração, os carboidratos de rápida absorção podem ser as melhores opções.

Em relação à refeição pós-treino, o carboidrato também é necessário.

Neste caso, os carboidratos de rápida absorção são indicados para uma melhor recuperação (Mesociclo 1) e os de absorção mais lenta para uma maior queima de gordura (Mesociclo 2 e 3).

Mas é claro que essas recomendações variam de acordo com a intensidade do seu exercício, hora do treino, quais refeições antecedem o treino, a quantidade recomendada de acordo com suas necessidades, entre outros.

Mas serve como base para montar seu plano.

Carboidratos com absorção mais lenta, também chamados de complexos, são aqueles que têm uma quantidade maior de fibra e/ou índice glicêmico mais baixo, como a batata doce, mandioquinha etc.

E os carboidratos com absorção mais rápida são conhecidos também como simples.

Proteína

Existem evidências que mostram que o consumo de aminoácidos essenciais antes e após o treinamento produzem um maior aumento de massa muscular, por isso, o consumo de BCAA e Whey Protein podem ser uma boa estratégia para quem quer ganhar massa muscular.

A quantidade de proteína pré-exercício vai variar de acordo com a sua distribuição de macronutrientes entre as refeições.

Como a proteína é digerida mais lentamente, algumas pessoas também podem apresentar desconfortos gastrointestinais, sendo necessária redistribuição da quantidade de proteína ao longo do dia ou utilizar suplementos de proteína, que por serem líquidos têm digestão mais fácil.

Já no pós-treino, a quantidade de proteína deve ser maior para facilitar a recuperação muscular, prevenir o catabolismo e estimular a o ganho de massa muscular.

A qualidade da proteína também é muito importante, há evidências que as proteínas que contém todos os aminoácidos essenciais provocam melhores resultados.

As principais fontes são as proteínas de origem animal, como o leite, Whey Protein etc.

Porém, se você consumir diferentes fontes de proteína de origem vegetal, você consegue obter uma boa quantidade desses aminoácidos.

Whey Protein é um suplemento proteico com alta quantidade de proteína por dose, que tem rápida absorção todos os aminoácidos essenciais e também tem vários estudos comprovando seus benefícios.

Por isso, é um aliado da refeição pós-treino.

Abaixo vão alguns exemplos pré-treino:

- Banana com aveia e mel
- Barra de proteína (Kimera Bar)
- Crepioca
- Batata doce com ovos

Agora, alguns exemplos pós-treino:

- Whey Protein com banana
- Frango com batata doce
- Barra de proteína (Iridium Protein Bar)